



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



G'sundes Naschen, gibt's das ?



wir füllen Eure Schultüten mit lauter
gscheiten Sachen:
Studentenfutter, Müsliriegel,
Gummibärlis und Säfte ohne Zuckerzusatz,
für jeden Schulanfänger gibt's
ein kleines Geschenk.
Kommt bei uns vorbei und holt es Euch ab.



Chia Samen

Als ich das letzte Mal über Chia geschrieben habe, waren die Samen aus Mittel- und Südamerika bei uns so gut wie unbekannt. In der Zwischenzeit hat sich ein richtiger Hype entwickelt. Chia ist in (fast) aller Munde.

Zu Recht: Chia ist reich an Eiweiß, Antioxidantien, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen (Chia hat u.a. mehr Calcium als Milch) und Omega 3 Fettsäuren, ist geschmacksneutral und lässt sich wunderbar im Laufe des Tages in den Speiseplan einbauen.

Chia streut man einfach über das Müsli oder den Morgenbrei.

Noch besser erschließen sich aber die Nährstoffe, wenn Chia für ein paar Stunden im Wasser quillt. Dieses Gel kann dann pur oder in Smoothies eingerührt getrunken oder gelöffelt werden.

Apropos Smoothies:

Ich bin dabei, das ideale Frühstück für meine Familie zu kreieren:
Für ½ Liter Smoothie mixe ich 1 gehäuften TL Chlorella Pulver,
¼ Liter Fruchtsaft, Früchte, die gerade Saison haben, ¼ Liter Wasser
und etwas Zitronensaft.
Statt Chlorella dürfen auch „Unkräuter“ aus dem Garten
im Smoothie landen.





Alu, E's und sonstige Chemie

Kunden und Konsumenten werden immer kritischer und wollen – aus guten Gründen – ganz genau wissen, was in den Lebensmitteln, der Kosmetik, Kleidung und Medikamenten drinnen ist.

Wir wollen keine Plastik-Kugeln in Zahnpasten, kein Aluminiumsalz in Deos und – wenn wir vegan leben – keine tierischen Bestandteile in Lippenstift und Mascara.

Gar nicht so einfach, herauszufinden, was sich hinter den vielen „E“, oder den klein und kleinstgedruckten chemischen Bezeichnungen verbirgt!

Eine Möglichkeit ist, sich auf das Vegan Zeichen zu verlassen oder Kosmetik wieder selber zu machen.

Dazu braucht's nicht viel und Spaß macht's außerdem !

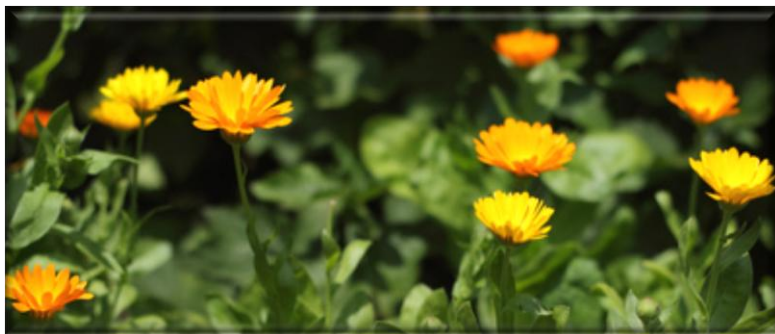
Für Alle, die gerne gemeinsam rühren und experimentieren, starten wir im Oktober eine

Workshop Reihe Naturkosmetik

(immer am Donnerstagnachmittag).

Wer nicht so lange warten und die sommerliche Fülle der Natur nützen möchte: Wie wär's mit einem Klassiker ?

Ringelblumenöl



Dazu gebt Ihr eine Handvoll frische Ringelblumenblüten in ein Schraubglas und bedeckt sie mit kaltgepresstem Öl (zb. Olivenöl), Glas schließen und ca. 2 Wochen ziehen lassen, danach filtern. Das Öl ist wunderbar pflegend, Ihr könnt es pur verwenden oder in eine Creme einarbeiten.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Renate

Lust auf Eis ?

Mein erstes Eis-Experiment bestand aus Cashewnussmus, Agavendicksaft, Mandelmilch, Kochschokolade und einer Prise Salz. Ein paar Stunden in den Tiefkühler – fertig.

Ich hab es super gefunden !!

Andere – laktosefreie – Kreationen sind in Arbeit.....



Rückblick auf die alten Schachteln

Unsere Frauenwohlfühlfreitage im Frühjahr:

Für mich war der Austausch mit anderen Frauen herausfordernd, spannend und sehr bereichernd.

Ich danke noch mal allen Frauen, die sich auf diese gemeinsame Reise eingelassen haben.





VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



BIODANZA

Kennenlernabend und Start der wöchentlichen Gruppe Mittwoch, 10. September 2014, 20:00-22:00 Uhr

Leitung: Helene Danzinger

Biodanza ist eine genussvolle ganzheitliche Methode, die im Bereich der Gesundheitsprävention, Persönlichkeitsentwicklung und Entspannung anzusiedeln ist. Der Name Bios (griechisch – Leben) und Danza (spanisch – Tanz) bedeutet Tanz des Lebens.

Mit Hilfe von Tänzen (ohne Tanzschritte erlernen zu müssen), sorgfältig ausgewählter Musik (besonders lateinamerikanischen Rhythmen) und Übungen in der Gruppe werden Erlebnisse ausgelöst.

Wie wirkt Biodanza?

- Stress wird abgebaut und Verspannungen gelöst (Burnout Vorsorge)
- das Immunsystem wird gestärkt
- psychosomatischen Erkrankungen wird vorgebeugt
- stärkt Lebensfreude, Mut, Selbstvertrauen, Genuss- und Liebesfähigkeit
- fördert die Entwicklung gesunder Beziehungen zu uns selbst, zu Mitmenschen und zur Natur

Biodanza ist für alle Altersgruppen geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine:

Jeden Mittwoch im Vitalraum, Hauptplatz 7, 2103 Langenzersdorf

20:00-22:00 Uhr (ausgenommen, Feiertage und Schulferien)

Semesterkarte bzw. 10er Block, Kennenlernabend: € 18.-

(wird bei Buchung der Semesterkarte /des 10er Blockes eingerechnet und damit günstiger)

Leitung: Helene, Ingrid und Anton

Information und Anmeldung:

0664 50 20 235

Helene Danzinger

www.Biodanza.cc

0664 85 67 467

Anton Kollarik

www.Biodanza.cc

0664 15 99 432

Ingrid Nussbaumer-Kapeller

www.Biodanza.cc



Auf gemeinsame Abende freuen sich
Helene, Ingrid und Anton

Dieser Newsletter dient der Information über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

Impressum: Renate Hocevar (Medieninhaber und Herausgeber), 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7.

Mitglied der NÖ Wirtschaftskammer, Fachgruppe Drogisten. Fotos pixelio, privat, Gewußt wie

web: www.vitalraum.co.at, email: vitalraum@aon.at, Telefon: 02244 2347